

○○

톡톡 쏘는 물 탄산수

탄산수 속 라벨에서
주요 성분과 탄산음료와의 차이를 확인하세요!

더보기 →



닥터's 약장
독감 백신, 미리 접종해
예방하자



정책인터뷰
위생용품 안전관리를 위한
위생용품관리법



타임캡슐
몸도 마음도 작아지다, 영화
<마지막 4중주>와 파킨슨병



식약악큐레이션
보습을 위한 생활 습관

셰프에게 묻다

시원하고 담백한 맛이 일품인 “저염 백김치”

더보기 →

[셰프에게 묻다] 시원하고 담백한 맛이 일품인 “저염 백김치”



00의 여행

독, 알고 쓰면 약
독성시험으로의 여행



나도 박사

퀴즈로 풀어보는
열린마루 11월호

셰프에게 묻다

시원하고 담백한 맛이 일품인 “저염 백김치”

2017.11.10



우리나라 대표 음식하면 빼놓을 수 없는 ‘김치’! 전통 발효 식품 김치는 종류가 다양해 사계절 내내 우리 밥상을 풍성하게 한다. 김치는 비타민과 미네랄이 풍부하고 암 예방에 유익하여 건강식품으로 잘 알려져 있다. 하지만 발효와 맛을 위해 넣는 소금과 액젓 등은 나트륨 과다 섭취로 이어져 건강을 해칠 수 있다. 다가오는 김장철, 한명숙 요리연구가가 소개하는 담백하고 시원한 맛이 일품인 ‘저염 백김치’를 만들어보자.

[셰프에게 묻다] 시원하고 담백한 맛이 일품인 “저염 백김치”



셰프 한명숙에게 묻다

Q. ‘저염 백김치’를 소개해주신 특별한 이유가 있을까요?

‘저염 백김치’는 염도가 높은 액젓보다 염도가 비교적 낮은 새우젓을 사용해 양념을 만듭니다. 또한, 김치국물을 만들 때 소금을 적게 넣는 대신 깊은 맛을 내는 멸치와 새우, 북어 등을 우려낸 육수를 넣는데요. 그래서 소금을 넣지 않아도 담백하고 진한 맛이 납니다.

Q. 김치는 오랜 기간 숙성해 먹는 음식입니다. 소금량을 줄이고 저장 기간을 늘리는 방법을 소개해주세요.

소금을 적게 넣은 김치는 발효가 빨리 될 수 있어요. 김치를 오래 보관하기 위해서 0°에 가까운 저온에 보관하는 것이 좋습니다. 그리고 냉장 보관할 경우, 일반 냉장고보다는 김치 냉장고 저온 칸에 보관하면 오랫동안 신선한 김치를 보관할 수 있습니다.

Q. 김치를 담글 때 유의해야 하는 조리 위생 방법을 알려주세요.

깨끗하지 않은 도구를 사용해 김치를 만들면, 미생물이 번식해서 김치의 맛과 향이 떨어질 수 있습니다. 김치를 담그기 전에 손을 깨끗하게 씻거나 위생 장갑을 착용하고, 사용할 조리 도구를 잘 씻어 건조한 후에 사용하세요.

Q. 저염식 식생활의 장점은 무엇인가요?

나트륨 과잉 섭취로 인해 발생하는 고혈압과 심뇌혈관질환, 신장질환, 위장질환 등의 질병을 예방할 수 있습니다. 또한, 몸의 부기를 빼주고 다이어트에도 도움이 됩니다. 저염식 식생활로 건강한 몸을 만들어 보는 게 어떨까요?

한명숙 | 셰프

9남매의 맏며느리인 어머니의 영향으로 어릴 적부터 여러 음식을 맛보며 자랐다는 그. 친정엄마로부터 물려받은 손맛으로 한, 중, 일, 양식은 물론 복어조리기능사, 제빵기능 전문사를 섭렵했다. 그런 내공으로 EBS <최고의 요리비결>, KBS <생방송 오늘>, SBS <생방송 모닝와이드> 등에 출연해 다양한 요리를 선보였다. 저서로는 《엄마가 차려준 밥상》, 《쉬운 김치》, 《양념 공식》 등이 있다.

닥터's 약장

독감 백신, 미리 접종해 예방하자

2017.11.10

바야흐로 독감이 유행하는 시기가 돌아왔다. 독감은 백신으로 예방할 수 있다. 독감의 원인은 인플루엔자 바이러스 한 가지이며, 독감은 인플루엔자라는 이름으로도 알려져 있다. 주사형과 스프레이형으로 나뉘는 독감 백신은 나이와 질환 및 알레르기 여부에 따라 적합한 형태를 선택해야 한다. 자신과 알맞은 독감 백신으로 건강한 생활을 만들자.

감기와 독감의 차이

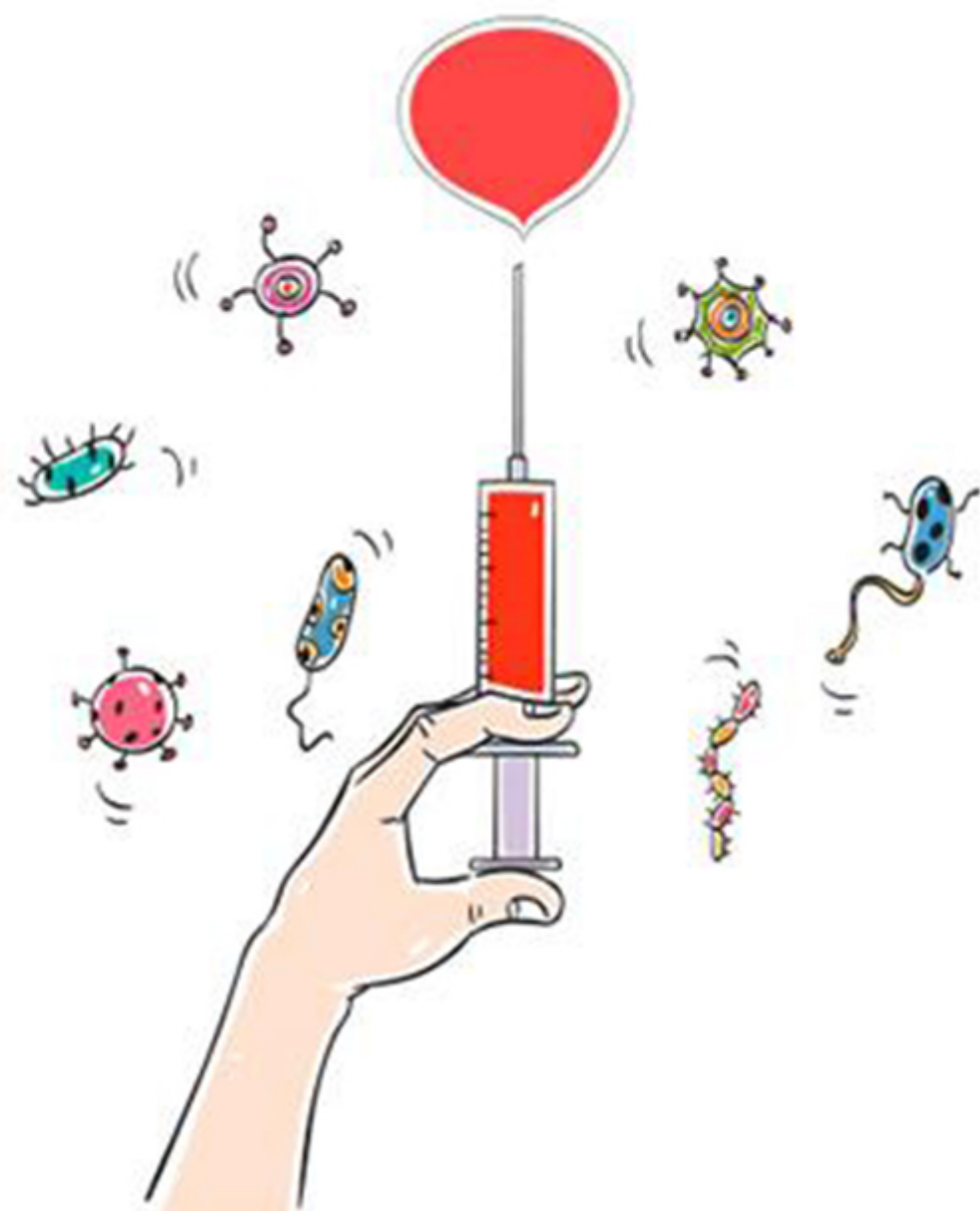
감기와 독감은 언뜻 보면 증상이 비슷하다. 독감은 열이 심하게 나고, 근육통과 몸살 같은 전신 증상, 그리고 구토와 설사 증상도 있다. 보통 독감은 38도 이상의 고열이 수일간 지속된다. 하지만, 노인이나 인플루엔자 백신을 맞은 사람은 고열이 안 나는 경우가 있기 때문에, 열이 없어도 독감일 수 있다.

독감 백신을 맞았는데도 왜 감기에 걸리는지 모르겠다고 하소연하는 사람들이 간혹 있다. 감기와 독감의 증상이 비슷해 헷갈리기 쉽지만, 둘은 다른 병이다. 감기의 원인은 리노바이러스와 아데노바이러스 등 100가지가 넘는 바이러스이다. 반면, 독감의 원인은 인플루엔자 바이러스 한 가지이다. 그래서, 독감이 인플루엔자라는 이름으로도 알려져 있다. 감기는 예방 백신을 만들 수 없지만, 독감은 백신을 만들 수 있다. 따라서 우리가 독감 백신을 맞는다고 감기를 예방할 수 있는 것은 아니다.



독감을 예방하는 백신의 종류

바이러스들은 환경에 따라 모습을 자주 바꾼다. 이것을 변이라고 한다. 인플루엔자 바이러스도 세대를 거듭하면서 변이하기 때문에 매해 예방 접종을 해야 한다. 대개는 매해 소변이를 하여 백신으로 예방된다. 하지만, 수십 년마다 한 번씩 대변이가 일어나면, 바이러스에 대한 항체가 없어 사람들이 무차별 공격을 당해 속수무책인 상태가 벌어지기도 한다. 예를 들어, 1918년 2,500만 명이 사망한 스페인 독감, 1957년 100만 명이 사망한 아시아 독감, 1968년 70만 명이 희생된 홍콩 독감, 1977년에 있었던 러시아 독감이 모두 그런 경우였다.



독감의 원인인 인플루엔자 바이러스는 핵단백질의 종류에 따라 A, B, C형 등이 있다. 바이러스 표면 항원 단백질의 종류에 따라 HA형과 NA형으로 나뉜다. 죽은 인플루엔자 바이러스가 들어있는 주사로 접종하는 유형, 바이러스 일부가 포함된 백신 유형, 그리고 약한 생바이러스가 포함된 점비 스프레이 백신 유형이 있다.

주사형 비활성화 백신은 임신부를 포함해 생후 6개월 이상 모두에게 접종할 수 있다. 오랜 기간 연구되었기에 효과와 안정성이 입증됐지만, 달걀에서 성장한 바이러스로 만들어지므로 달걀 알레르기가 있는 사람에게는 접종할 수 없다. 코에 직접 스프레이로 뿌리는 흡입성 생바이러스 백신은 달걀 알레르기가 있는 사람에게도 사용할 수 있지만, 오직 2~49세의 건강한 사람에게만 사용해야 한다.

백신의 효과와 한계

매년 봄에 그 전해에 유행한 인플루엔자 바이러스를 기본으로 백신을 만든다. 불과 몇 년 전만 해도 두 개의 인플루엔자A바이러스 항원, 한 개의 인플루엔자B바이러스항원인 3가 백신이 제조됐다. 그러나 B바이러스 두 개가 유행하는 경우가 많아서, 2012년부터 미국에서 두 개의 인플루엔자B바이러스항원을 포함한 4가백신을 제조하기 시작했다.

그래서 인플루엔자 3가 백신은 두 개의 인플루엔자A바이러스 항원, 한 개의 인플루엔자B바이러스 항원을 가지고 있다. 4가 백신은 두 개의 인플루엔자A 바이러스 항원, 두 개의 인플루엔자B바이러스 항원을 가지고 있는데, 이것은 3가 백신에 1개의 인플루엔자 B바이러스 항원이 추가된 것이다. 건강한 사람이 인플루엔자 백신을 맞다면 대변이가 일어나지 않는 한 70~90%의 예방 효과가 있다고 본다. 그해 봄에 유행을 예측해서 백신을 만들기 때문에 예측은 빗나갈 수 있다. 따라서 백신을 접종하더라도 독감에 걸리기도 한다.

적절한 예방 접종 시기와 접종 시 유의사항

독감 백신은 독감이 유행하기 최소 2주 전까지는 맞아야 한다. 보통은 접종한 지 1주에서 2주 만에 항체가 생성되기 시작하여, 4주 정도 후면 최고조에 달하고, 효과가 지속되는 기간은 보통 5개월에서 1년 정도이다. 우리나라에서 주로 독감이 발생하는 시기가 1~3월인 것을 고려하면, 10~11월 사이에는 예방 접종을 하는 것이 좋다.

비교적 안전한 백신으로 알려진 독감 백신은 때에 따라 주사 후에 쇼크 같은 부작용이 나타날 수 있다. 따라서 자가 접종을 하지 않고 병원에서 안전하게 접종하는 것이 중요하다. 특히 65세 이상, 영유아, 만성질환자, 당뇨병, 심장병, 암 환자는 필수 예방접종 대상자이다. 이런 분들은 접종 전 의사에게 자신의 병이나 애로 사항을 충분히 상담한 후에 접종을 하는 것을 권한다.



독감이 걸린 후에는 감염된 동종 백신을 48시간 안에 맞으면 면역력 증진에 도움이 된다. 임신부도 3가, 4가 모두 접종 가능하다. 임신부가 인플루엔자에 걸리며 합병증의 위험성이 더 크기 때문에 맞는 것을 권장한다. 독감 백신을 맞은 후 6개월 정도 효과가 유효하다.

글_김선미 | 고려대학교 구로병원 가정의학과 교수

고려대학교 의과대학을 졸업하고 동 대학원에서 박사 학위를 받았다. 현재 고려대학교 의과대학 가정의학교실 주임교수, 고대의료원 구로병원 가정의학과장을 맡고 있으며, 비만, 금연, 노인병, 피로 클리닉을 담당한다. 대한비만학회 보험법제이사, 대한여행의학회 간행이사를 역임하고 있다.

OO의 여행

독, 알고 쓰면 약 독성시험으로의 여행

2017.11.10



‘독성’이라는 단어! 어쩐지 무시무시하게 들리는데요.
사실 독성은 생각만큼 나쁜 것이 아닙니다.

스위스의 의사이자 연금술사라 불리는 파라셀수는 말했습니다.

“ 모든 물질은 **독**이다
독이 없는 것은 없다. 올바른 양이 독과 약을 결정한다 ”

하지만 ‘독’이 함부로 인체에 투입되었을 때 위험한 것은 사실!
약이 되기 위해서는 굉장히 꼼꼼하고 검증된 시험을 거쳐야겠지요.



우리나라의 독성시험은 정확한 기준에 따라 수행되어야 하며,
신뢰성 있는 비임상시험실시기관(GLP, Good Laboratory Practice 인증기관)에서 수행하는 것을 기본으로 하는데요.
오늘은 무시무시한 독성이 과연 어떤 시험을 거쳐 좋은 약으로 바뀌는지 함께 떠나봅니다!

본격적으로 여행을 떠나기 전, 독성 지식을 얻는 방법에 대해 살펴보겠습니다.
독성 지식은 주로 아래 세 가지 방법으로 얻을 수 있어요!

독성 지식을 얻는 방법





저는 독성 물질입니다. 이름처럼 '독성을 가지고 있는 물질'인데요. 사람들이 저를 무섭다고 생각하는 걸 보면 가끔 속상해요. 저도 정확한 양과 방법으로 사용하면 약 만큼 좋은 물질이거든요! 오늘은 저와의 여행을 통해 독성에 대한 편견을 싹! 없애 드리겠습니다.

반복투여 독성시험

몇 주, 혹은 몇 달간 반복적으로 노출되었을 때를 시험합니다. 이 경우에 노출 경로는 경구, 피부, 흡입 등이고 상세한 임상적 관찰과 병리학적 검사도 함께 수행됩니다.

단회투여독성시험

대부분 가장 먼저 실시되는 독성 시험입니다! 단회, 또는 단기간에 노출됐을 경우를 평가하는 데요. 노출 경로는 경구, 피부, 흡입 등입니다.

발암성시험

발암성시험은 반복투여독성시험과 비슷합니다. 다만 암(종양)의 유발 여부를 평가하기 위해서는 더 오랜 기간과 더 많은 수의 실험동물이 필요하지요.

유전독성시험

유전자 돌연변이, 염색체 이상시험, 소핵시험으로 구분되며, 유전자나 염색체에 미치는 변화 등을 확인하기 위함이지요!

생식·발생독성시험

생식 기능, 임신, 출산, 기형, 성장과 발달에 미치는 영향도 시험한다는 놀라운 사실! 보통 경구투여의 방식으로 진행됩니다.

피부자극시험

피부에 자극을 주는 물질을 확인하는 시험이에요. 토끼 피부를 이용하여 피부에 나타나는 반응과 자극을 평가한답니다.

안점막자극시험

이 시험은 보통 실험동물 토끼의 안구에 1회 물질을 적용하는 방식입니다. 이후 7일까지 세심하게 안구를 관찰하지요.

오늘의 여행을 통해 저에 대한 오해가 조금은 풀리셨나요?

독성 물질을 더 정확하고, 효과적으로 사용하기 위해 이렇게 많은 사람들이 노력하고 있습니다.

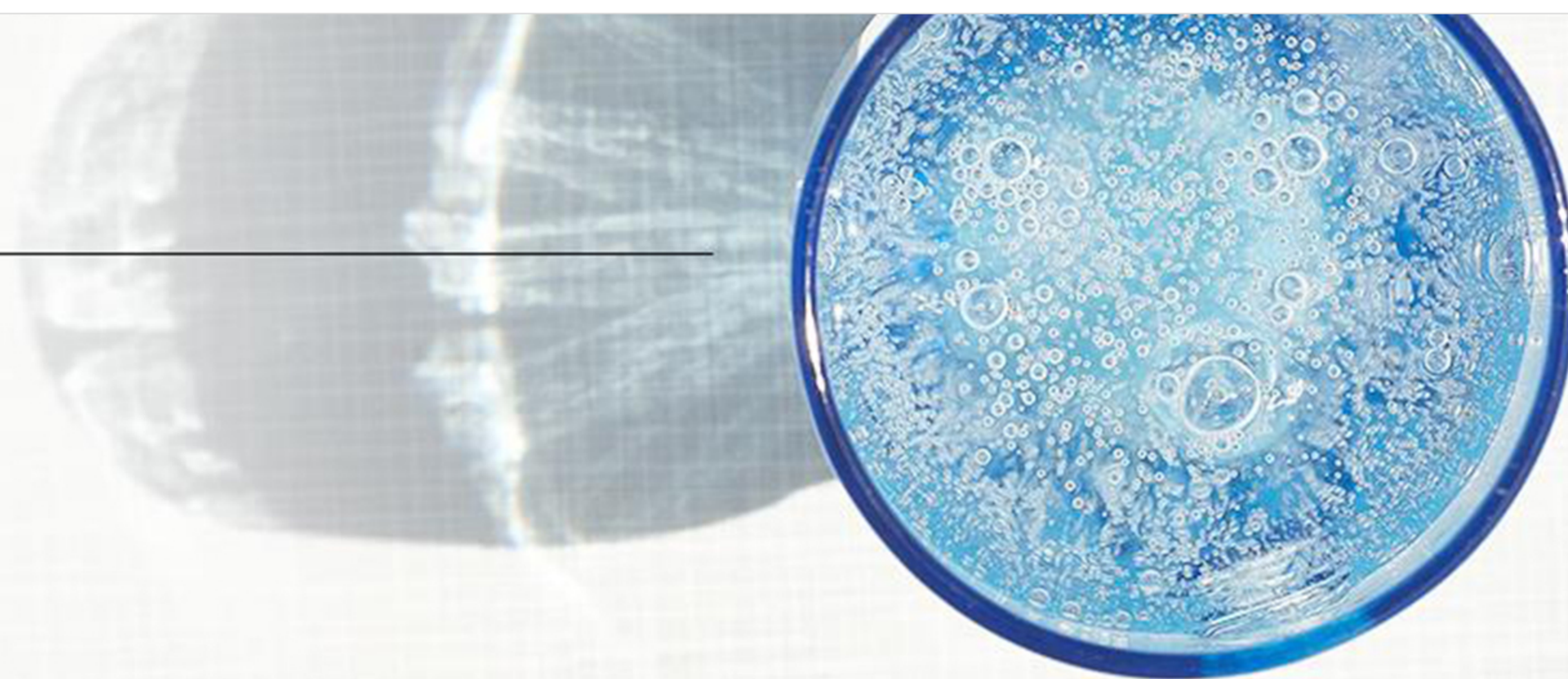
독성에 대해 더 자세히 알고 싶은 분들은
독성정보제공시스템 홈페이지(www.nifds.go.kr/toxinfo)를 참고하세요.

그럼 여러분, 여행을 함께 해주셔서 감사해요!

라벨 읽어주는 남자

톡톡 쏘는 물
탄산수

2017.11.10





식품의약품안전처

건강하고 행복한 소비자를 위한

열린마루

탄산수의 라벨은 어떻게 구성되어 있을까요?

제품 온도가 높거나 외부 충격이 있을 경우 내용물이 넘칠 우려가 있으니 천천히 개봉해 주십시오.

*보존방법: 직사광선을 피하여 서늘한 곳에 알지 않도록 보관하시고, 개봉 후에는 반드시 냉장 보관하시고 빨리 드시기 바랍니다.

*식품의 유형: **탄산수**

*원재료명: **정제수, 아산화탄소**

*유통기한: 뚜껑 또는 용기 상단 표기일까지

*제조원은 F3, F5, F6으로 용기 상단 또는 뚜껑에 표시

OO(주)

F3: 광주시 000시, F5: 경기도 000시, F6: 경기도 000시

*용기가 손상되었거나 내용물이 변질되었을 경우 음용하지 마십시오.

*개봉 시 무리한 힘을 주면 용기가 파손되어 상처를 줄 수 있으므로 주의하십시오.

*본 제품은 소비자 분쟁 해결 기준(공정위고시)에 의거 교환 또는 보상받을 수 있습니다.

*교환장소: OO(주) 소비자상담팀(수신자 부담 000-000-0000) 및 구입처 해결 기준

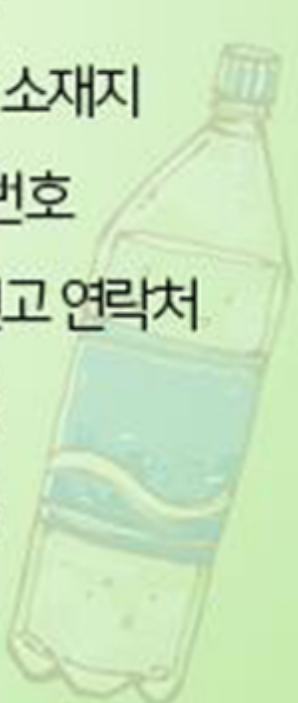
*부정불량식품 신고는 국번없이 1399 *이 제품은 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다.

영양성분 1회 제공량 1컵(200ml) 총 약 3회 제공량(500ml)

1회 제공량당 함량 열량 0kcal, 탄수화물 0(0%), 당류 0g(0%), 지방 0g(0%), 트랜스지방 0g, 나트륨 0mg(0%)

()안의 수치는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

- 1 보존 방법
- 2 식품의 유형
- 3 원재료명
- 4 유통 기한
- 5 업소명 및 소재지
- 6 품목보고번호
- 7 상담 및 신고 연락처
- 8 보존 방법
- 9 유의 사항
- 10 영양성분





식품의약품안전처

건강하고 행복한 소비자를 위한

열린마루

잠깐 퀴즈! 탄산수와 탄산음료는 똑같다?

탄산음료?

물이나 탄산수에 식품 또는 식품첨가물,
그리고 탄산가스를 혼합한 것을 가르켜요.

**천연레몬향 등이 들어가면
탄산음료로 구분되어요.**

탄산수와 브랜드명은 같지만,
천연향이 첨가된
탄산음료 형태도 있어요!

제품 온도가 높거나 외부 충격이 있을 경우 내용물이 넘칠 우려가 있습니다.

식품 유형: **탄산음료**

유통 기한: 뚜껑 또는 용기 상단 표기일까지

원재료명: 정제수, 아산화탄소, **천연레몬향**

업소명 및 소재지: 용기 상단 또는 뚜껑에 F3, F5, F6으로 표시

OO(주) F3: 광주시 000시, F5: 경기도 000시, F6: 경기도 000시

품목보고번호: F3: 123456789, F5: 123456789, F6: 123456789

부정불량식품 신고는 국번없이 1399

*보존방법: 직사광선을 피하여 서늘한 곳에 알지 않도록 보관하시고, 개봉 후에는 반드시 냉장 보관하시고 빨리 드시기 바랍니다.

*용기가 손상되었거나 내용물이 변질되었을 경우 음용하지 마십시오.

*본 제품은 소비자 분쟁 해결 기준(공정위고시)에 의거 교환 또는 보상받을 수 있습니다.

*교환장소: OO(주) 소비자상담팀(수신자 부담 080-730-1472) 및 구입처

*이 제품은 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다.

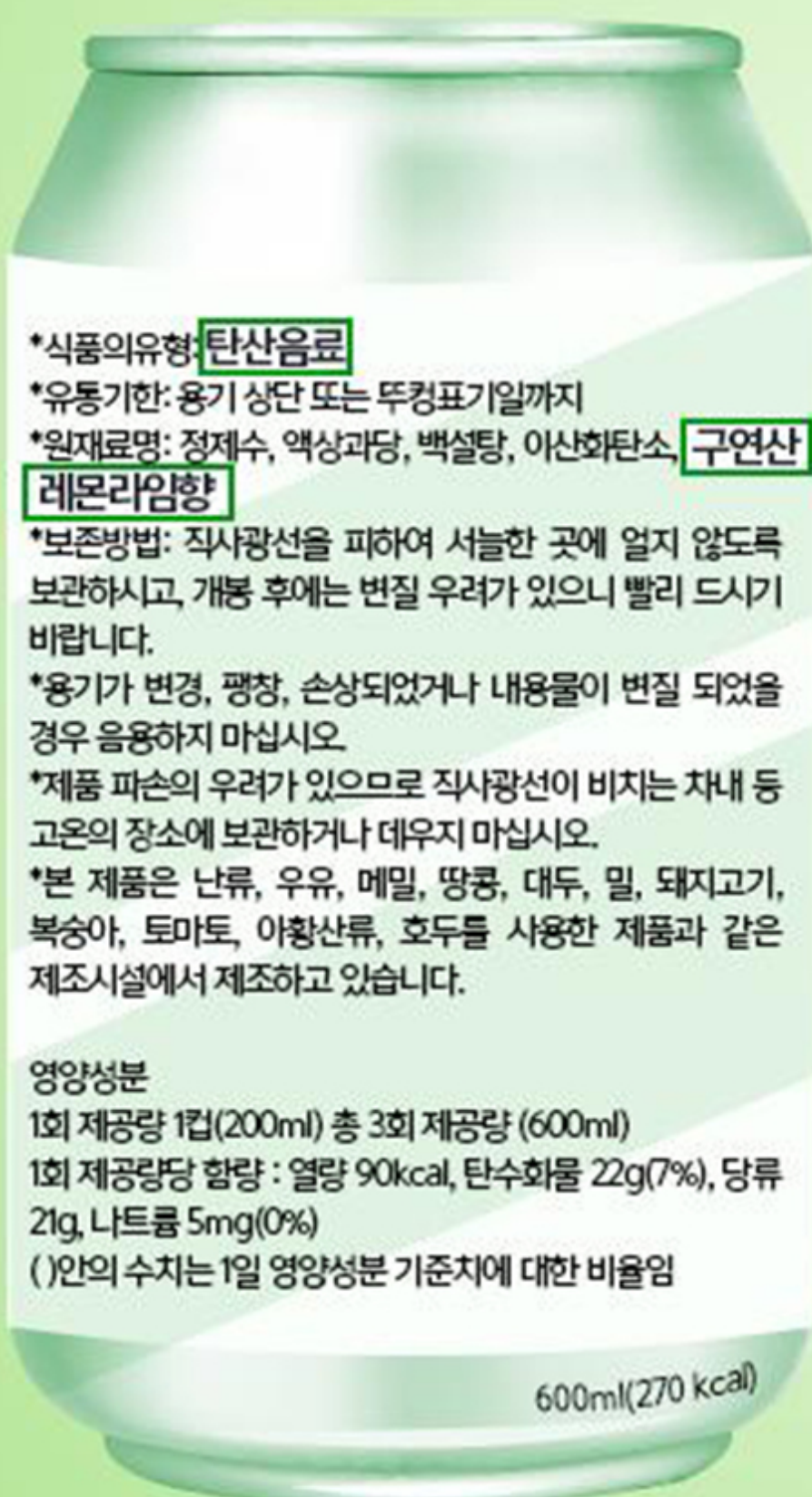
총 내용량 500 ml당

열량 0kcal, 나트륨 1mg(1%), 탄수화물 0(0%), 당류 0g(0%), 지방 0g(0%), 트랜스지방 0g

()안의 수치는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

식품의약품안전처
건강하고 행복한 소비자를 위한
열린마루

라벨로 구분하는 탄산수와 탄산음료의 차이



***식품의유형: 탄산음료**
***유통기한:** 용기 상단 또는 투광표기일까지
***원재료명:** 정제수, 액상과당, 백설탕, 이산화탄소, **구연산, 레몬라임향**
***보존방법:** 직사광선을 피하여 서늘한 곳에 얼지 않도록 보관하시고, 개봉 후에는 변질 우려가 있으니 빨리 드시기 바랍니다.
***용기가 변경, 평창, 손상되었거나 내용물이 변질 되었을 경우** 음용하지 마십시오.
***제품 파손의 우려가 있으므로** 직사광선이 비치는 차내 등 고온의 장소에 보관하거나 대우지 마십시오.
***본 제품은** 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다.

영양성분
 1회 제공량 1컵(200ml) 총 3회 제공량 (600ml)
 1회 제공량당 함량 : 열량 90kcal, 탄수화물 22g(7%), 당류 21g, 나트륨 5mg(0%)
 ()안의 수치는 1일 영양성분 기준치에 대한 비율임

600ml(270 kcal)

탄산음료는 설탕, 꿀, 구연산, 레몬라임향 등의 첨가당을 넣어 **달콤하게** 만들어요.
 사이다와 콜라가 대표적이죠.

- 1 식품의유형
- 2 유통기한
- 3 원재료명
- 4 보존방법
- 5 유의사항
- 6 영양성분

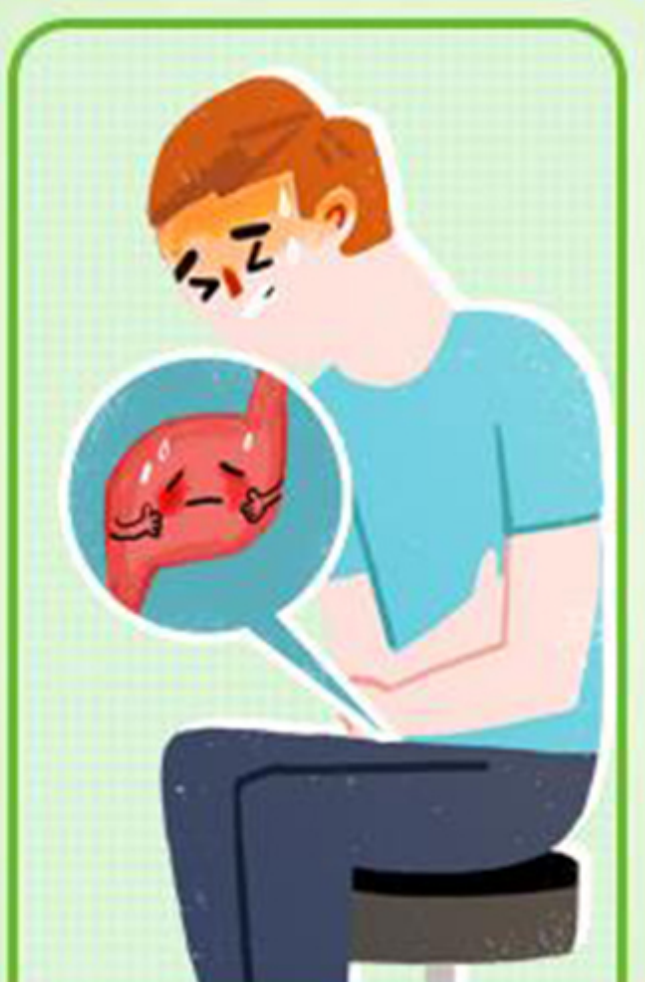
식품의약품안전처
건강하고 행복한 소비자를 위한
열린마루

여기서 잠깐! 너무 많이 마시면 좋지 않아요!



트림 및 더부룩한 증상

역류성 식도염과 같은 소화기계통 증상이 있다면 탄산가스가 트림과 더부룩한 증상을 심하게 만들



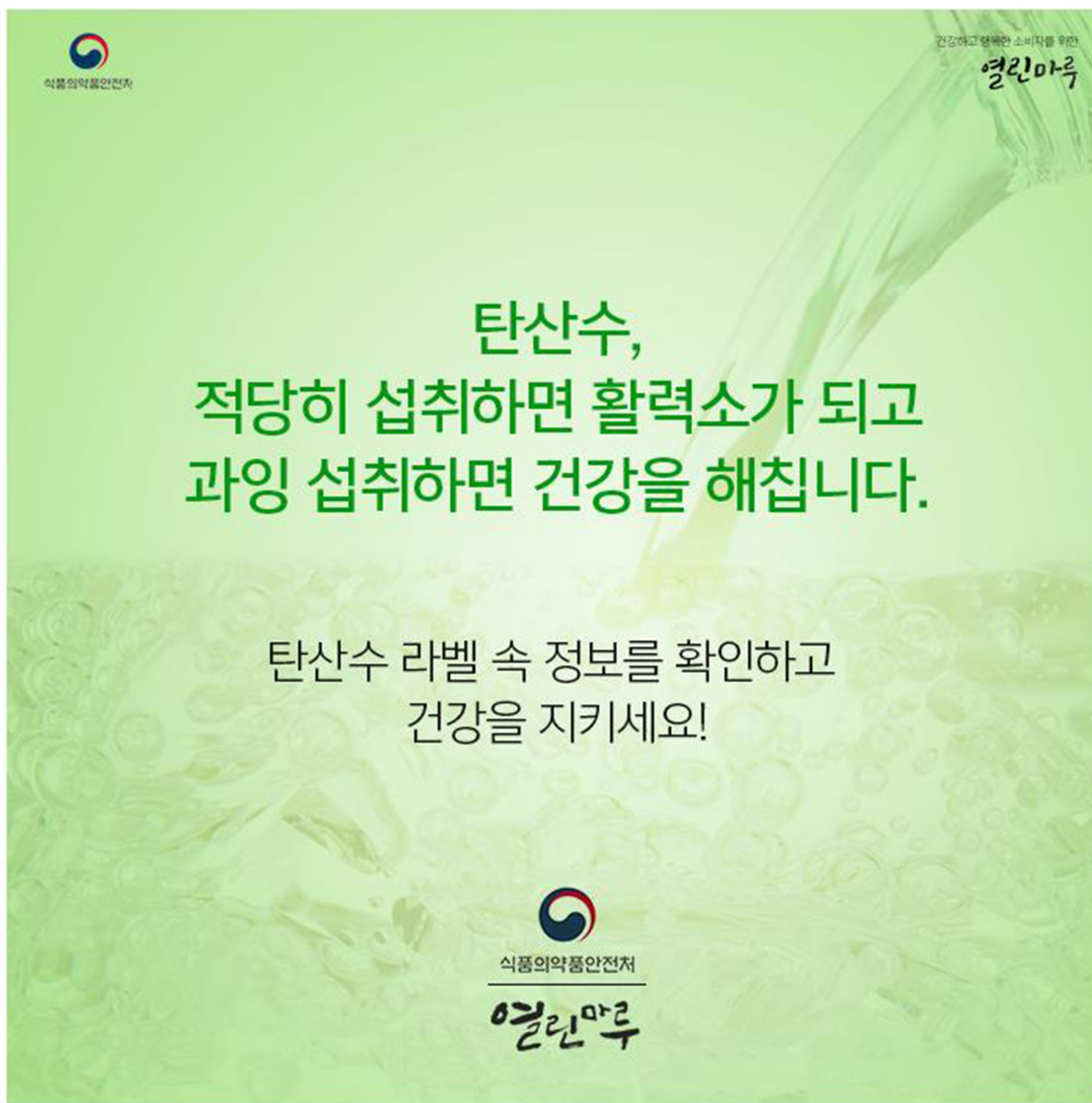
위벽 및 식도 자극

위산 분비를 증가시키고, 위벽과 식도 염증을 유발함



치아 부식

산성이 강하고 인산과 당이 들어있어 치아를 부식시킴



타임캡슐

몸도 마음도 작아지다 영화 <마지막 4중주>와 파킨슨병

2017.11.10

악기 연주가의 섬세한 손놀림은 피나는 노력으로만 가능합니다. 그렇게 피나는 노력으로 어렵게 올라간 정상의 위치에서 뜻하지 않은 병에 걸렸다면 그 마음이 얼마나 힘들고 작아질까요. 영화 <마지막 4중주>의 주인공은 현악 4중주에서 첼로를 담당하는 노교수 피터인데요. 부인과 사별한 후 외로운 마음을 연주로 견뎌보지만, 그것도 잠시, 파킨슨병에 걸리고 맙니다.

아픔이 연주하는 아름다움

영화 속에 등장하는 치료사는 파킨슨병이란 “모든 것이 작아지는 병”이라고 말합니다. 몸도 구부정해져서 키가 작아질 뿐 아니라 목소리와 걸음걸이, 글씨 크기도 작아지기 때문이죠. 그리고 마음도 한없이 작아집니다. 피터와 함께 연주하던 단원들도 개인의 삶에 봉착한 힘든 문제들로 인해 마음이 작아집니다.

베토벤 현악 4중주 14번은 7악장으로 구성됩니다. 곡의 길이가 매우 길지만, 악장과 악장 사이에 여유가 없어 악기를 튜닝할 시간도 없이 연주해야 합니다. 그래서 연주가 끝으로 갈수록 화음이 망가지기 쉬운 곡이죠. 단원들은 자신들의 작품 해석을 배제하고 오직 작곡자의 의도에 맞추고자 25년 동안 부단히 노력해 이 곡을 완벽히 연주해왔지만, 원지 모를 부족함을 느낍니다.

마지막으로 현악 중주를 연주하던 날, 피터는 용기를 내어 지금까지 연주했던 형식을 깨고 1악장을 마치고 연주를 멈춥니다. 그리고 관객들에게 자신의 은퇴를 선언하며 후임자를 소개합니다. 그러자, 팀원들은 격식에서 벗어나 악보를 덮고 각자의 마음으로 곡을 재해석해 열정적으로 연주하기 시작합니다. 피터와 팀원들은 그제야 작아졌던 마음과 열정에서 벗어나는 데 성공합니다.



상대적인 고통의 크기

파킨슨병은 모두에게 고통스러운 질병이지만 특히 연주가에겐 사형선고나 다름없는 무서운 질병입니다. 누구나 자신이 겪는 일이 가장 심각한 문제라고 느끼기 마련입니다. 제2바이올리스트를 연주하는 로버트는 제1바이올리니스트가 되지 못한 것이 한스럽고, 자신만의 연주를 마음껏 펼치고 싶은 욕망으로 가득 차 있습니다.

그리고, 비올라를 연주하는 그의 부인 줄리엣은 남편의 외도뿐만 아니라, 제1바이올리니스트를 연주하는 다니엘 러너와 딸의 부적절한 사랑에 좌절합니다. 한편 다니엘 러너는 비록 친구의 딸이지만 자신의 외로움을 달래줄 사랑에 집착하고, 딸은 애정 결핍으로 인해 부모에게 적개심을 보입니다. 하지만 이들의 문제는 부인과 사별하고 연주로 외로움을 달래던 피터에게 닥친 파킨슨병만큼 심각한 문제는 아닐 수도 있지요. 이렇듯 다른 주인공들의 상황과 대비하여 주인공인 피터가 더 안쓰럽게 느껴집니다. 그가 앓고 있는 파킨슨병은 그 점을 더욱 극대화하죠.

비슷한 듯 다른 질병

파킨슨병, 파킨슨 증후군, 파킨슨 치매

영화 속에서 피터를 두려움에 떨게 한 ‘파킨슨병과 ‘파킨슨 치매’, ‘파킨슨 증후군’에 대해 자세히 알아보겠습니다. 파킨슨 증상이 나타나는 다양한 질병 중 파킨슨병이 약 90%, 파킨슨 증후군이 약 10%를 차지합니다. 그중에서 파킨슨병은 중뇌에 있는 흑질(substantia nigra)이 파괴되어 신경전달물질인 도파민을 제대로 만들지 못해 생기는 질병입니다. 도파민은 기저핵과 운동신경에 작용해 근육의 움직임을 조절하는 역할을 합니다. 그렇다면 파킨슨병의 증상을 알아볼까요?

파킨슨병 증상

- ☐ 가만히 있을 때 손과 발이 떨린다.
- ☐ 근육이 굳어 몸이 뻣뻣하고 구부정하다.
- ☐ 몸동작이 느려지는 서동증(bradykinesia) 증상이 있다.
- ☐ 걸을 때 발을 끌거나 보폭이 짧아지고 종종걸음을 걷는다.
- ☐ 안면 근육이 자주 굳고 화가 나 보인다는 말을 자주 듣는다.
- ☐ 목소리가 예전에 비해 작아졌다.
- ☐ 글씨 크기가 예전에 비해 작아졌다.

파킨슨 증후군은 도파민이 작용하는 뇌세포, 즉 기저핵과 소뇌, 우동세포 등이 손상되어 생깁니다. 파킨슨 증후군은 파킨슨병과는 달리 몸을 움직일 때 떨리는 증상이 심한 경우가 많은데요. 주로 중뇌나 기저핵 중 하나가 약해져 뇌세포 손상과 관련 있는 증상들이 더 나타나게 됩니다. 이 병을 치료하기 위해 L-dopa라는 약물로 도파민을 증가시켜도 효과가 없거나 약할 수밖에 없습니다.

특히, 파킨슨 증후군은 파킨슨 증상 외에 다른 증상을 동반하는 경우가 많으며 대부분 60대 이후에 발생합니다. 파킨슨병보다 진행이 빠르고 경과도 좋지 않은 경우가 많아요. 머리에 물이 차는 정상압뇌수두증이나 뇌혈관의 경색으로 2차성 파킨슨 증후군을 일으킵니다. 정상압뇌수두증이 생기면 두통이 생기거나 어지럽습니다. 또한, 거동이 불편하고 소변 실수가 잦고 정신을 잃는 치매 증상이 생기며 파킨슨 증후군으로 발전합니다.

또한, 파킨슨 증후군은 병을 치료하는 약물에 의해 발생하는 경우도 있어서, 파킨슨 증상이 나타나면 항정신성, 위장약관운동조절, 어지럼증 약물을 사용하고 있는지 먼저 살펴봐야 합니다. 파킨슨 증후군을 일으키는 대표 질병은 다계통위축, 진행성핵상마비, 피질기저핵변성 등과 같은 비정형파킨슨 증후군인데요. 다계통위축은 기저핵과 소뇌 등에 병성을 일으킵니다. 그로 인해 운동실조와 자율신경 실조증을 일으켜 땀을 많이 흘리거나, 기립성저혈압으로 정신을 잃기도 하고 잦은 소변 실수와 수면 장애가 나타납니다.

다음으로, 진행성핵상마비는 60대 초반부터 주로 발생해요. 중뇌와 전두엽이 위축되어 건망증과 인격장애가 생기고 균형 잡힌 보행이 어려워 잘 넘어집니다. 3~5년 뒤에는 안구 움직임 장애로 자주 넘어지거나 아래 방향을 잘 보지 못해 계단을 내려갈 때 어려움을 호소하기도 합니다. 피질기저핵변성도 60대 이후에 잘 발생하지만 희소한 편입니다. 피질기저핵변성은 진행성핵상마비와 유사한 질병입니다. 초기엔 한쪽 손으로 동작을 수행하는 기능이 현저히 떨어져 마비가 없음에도 불구하고 팔을 거의 사용할 수 없습니다. 파킨슨병도 처음에는 신체 한쪽이 불편하다가 병이 진행되면 반대쪽에도 증상이 생기면서 양측의 비대칭성을 유지하는데요. 피질기저핵변성은 양측의 증상 정도가 매우 심한 특징을 보입니다.

파킨슨병이나 파킨슨 증후군은 뇌세포가 고장 나서 생기는 질병입니다. 일부 뇌세포가 재생되는 경우가 가끔 있지만 대부분 재생되지 않아요. 파킨슨 증상을 일으키는 병도 MRI와 같은 영상에 잘 나타나지 않는 경우가 많습니다. 따라서 초기에 나타나는 증상을 파악하고 미리 검사를 받는 것이 좋습니다.

마음도 몸도 무너지는 파킨슨병. 영화 <마지막 4중주>를 통해 파킨슨병의 실체를 간접 경험하고, 아름다운 앙상을 속에서 삶의 의미도 되돌아보는 건 어떨까요.

글_김철수 | 가정의학과 전문의, 한의사.

가정의학과 전문의 김철수는 연세대학교 세브란스 병원에서 가정의학과 1기로 전문의 과정을 마쳤다. 이후 개원한 한의원에서 가정주치의로서 양의약과 한의학을 접목해 '건강백세 시대'를 위한 치매 예방 치료에 몰두하고 있다. 저서로 《동네 병원 의사 김철수》, 《장모님의 예쁜 치매》가 있다.

사진 출처_다음 영화 <마지막 4중주>

열린칼럼

혁신제품에 날개를 달다

식품의약품안전처 바이오심사조정과 김세은 연구관
가톨릭대학교 서울성모병원 김성원 교수

2017.11.10



바이오의약품 기술이 발전하면서, 세포학적·유전학적 기술과 다른 분야 기술이 결합되어 제품의 형태와 용도도 다양해졌다. 이런 제품을 바이오 융·복합 의료제품이라고 한다. 융·복합 의료제품은 기존 제품으로는 치료하지 못했던 치료 영역을 개척하리라 기대한다. 식품의약품안전처는 이러한 변화를 빠르게 파악하고, 전문가들과 함께 혁신기술에 날개를 달아줄 기반을 다져 왔다. 식품의약품안전처 바이오심사조정과 김세은 연구관과 가톨릭대학교 서울성모병원 김성원 교수를 만나, ‘혁신제품 기술지원 협의체’에 관한 이야기를 들어봤다.

방향성을 신속하게

정립하기 위한

김세은 연구관(이하 김세은): 융·복합 의료제품은 다양한 기술을 결합해서 만든 새로운 영역의 제품이다. 그래서 기존 법률과 제도로는 관리하기에 한정적일 때가 많다. 심지어 새로운 기술과 제품을 관리할 제도가 준비되지 못한 경우도 있다. 기술의 발전이 워낙 빠르기 때문이다.

‘혁신제품 기술지원 협의체(이하 협의체)’에서는 혁신제품의 기술과 제도적인 문제를 해결하는 규정과 제도를 논의한다. 식약처, 산업통상자원부, 농림축산식품부, 보건복지부가 참여하고 있다. 여러 기술이 융합되기에 더 다양한 부처가 함께한다. 그리고, ‘혁신제품 기술지원 자문단(이하 자문단)’을 통해 전문가들에게 자문도 받고 있다.



일반적으로 규제가 기술 발전의 속도를 따라가기는 쉽지 않다. 하지만, 품목의 특성에 맞는 규제를 마련해 안전성과 유효성을 반드시 확보해야만 한다. 그래야 혁신 아이디어와 기술이 최종 제품화되어 의료 분야에 사용될 수 있기 때문이다.

따라서 식약처 등 규제 당국이 업계 및 연구계의 흐름을 빠르게 파악하고 관련 사항을 준비하는 것은 규제가 아니라 일종의 지원이다. 협의체는 이러한 면에서 의미가 크다. 협의체의 진정한 가치는 적절한 규제가 없거나 과도 단계에 있는 혁신제품을 정부 내 관련 부서들이 해당 산업의 중요성에 대해 공통된 인식을 갖고, 이를 해결하기 위해 협조하는 것이다.



김성원 교수(이하 김성원): 현재 자문단은 3D 바이오프린팅, 장기이식재 등 이슈가 있는 분야별로 구성되고 있는 것으로 알고 있다. 그중에서 저는 3D 바이오프린팅 분야 전문가로 참여하고 있다. 기술을 연구 및 개발한 다음, 최종 목적은 제품화이다. 즉, 의료 현장에서 실제 사용까지 가능하게 만든다.

개발 단계부터 방향성이 명확해야 연구 조직을 어떻게 구성하고, 어떤 자료를 준비할지 등을 정확하게 진행할 수 있다. 어떤 분야의 실현 가능 시기가 수년 후 일지라도, 방향성은 미리 정해놓아야 한다. 이런 점에서 협의체와 자문단이 신속하게 움직이고 있어서, 실무자 입장에서 도움이 많이 된다.

김세은: 말씀하신 대로 개발 초기 단계부터 제품 특성에 맞는 권리 요소를 파악해 이에 따라 개발하도록 맞추는 것이 중요하다. 하지만 해당 품목을 어느 부처에 문의해야 하는지조차 막연한 경우가 있다. 융·복합 제품은 품목 분류가 출발점이었다. 품목이 분류되면 적용되는 법률과 관리 주체가 정해지기 때문에, 이후의 개발 방향을 잘 잡아나갈 수 있다.

협약체에서 먼저 제도와 법률 적용을 논의하고, 그다음에 여러 부처로부터 관련 전문가를 추천받아 자문받으면서 이슈를 해결한다. 이 과정에서 교수님과 같은 전문가분들의 자문이 중요한 역할을 한다. 세포를 이용한 바이오의약품에서 중요한 안전관리 요소와 평가 사항 등을 전문가들과 논의해서 만든 가이드라인을 개발자에게 제공한다. 2017년 4월에는 3D 바이오프린팅 제품 품목을 분류했고, 해당 결과를 식약처 홈페이지에 공개했다. 하반기에는 체도캡슐과 이중 체도세포 등에 대하여 논의하고 있다.

식약처 홈페이지에는 혁신 제품 분류 및 기술지원을 위한 상담창구가 마련되어 있다. (식약처 홈페이지 ▶ 분야별정보 ▶ 바이오 ▶ 바이오정보 ▶ 첨단융복합제품 기술지원) 신청품목 현황과 진행 상황 및 품목분류 결과도 공개하고 있다.

첫 번째 발걸음

3D 바이오프린팅

김성원: 2004년부터 약 14년 동안 줄기세포를 기반으로 한 3D 바이오프린팅 분야를 연구해온 사람으로서, 협약체가 3D 바이오프린팅을 첫 번째 지원 분야로 선택한 소식이 더욱 반가웠다. 약 4~5년 전만 해도 3D 바이오프린팅이라는 용어가 일반적으로 통용되지 않았다. 2013년에 몽골에서 온 코가 없는 안면기형 환자를 치료한 적이 있다.

가톨릭대학교 서울성모병원이 국내에서 처음으로 3D 프린팅 기술을 이용해 성공한 사례로, 포항공과대학교 기계공학과 조동우 교수님, 서울성모병원 성형외과 이종원 교수님, 그리고 이비인후과 담당인 제가 함께 진행한 치료였다. 이때부터 더 많은 분들이 3D 프린팅 기술에 관심을 갖기 시작했다.

김세은: 3D 바이오프린팅은 협약체의 첫 번째 성과물이다. 3D 바이오프린팅에 대한 사회적 관심이 높다. 게다가, 개발속도가 빠르고 임상시험이 이루어지는 등 제품화에 가까워서 3D 바이오프린팅이 가장 적합하다고 판단했다.

김성원: 자문단으로 참여하면서, 올해 4월 3D 바이오프린팅의 정의를 다시 내리고, 품목 대상도 다시 분류했다. 이점이 가장 의미 있는 성과라고 본다. 3D 바이오프린팅은 줄기세포 등 세포를 기반으로 한 3D 세포프린팅 기술이다. 외형적으로만 똑같이 만드는 게 아니라, 인체에 이식되어 실제 기능을 하려면 기능성 조직으로 분화하기 위해 3D 세포프린팅 방법으로 세포와 지지체가 결합된 조직체를 제작해서 이식해야 한다.

김세은: 3D 바이오프린팅 복합제품은 살아있는 세포를 지지체에 쌓아 만들어서, 손상된 조직을 대체하고 기능을 회복하는 용도로 사용된다. 3D 프린팅이 의료기기로 분류되지만, 3D 바이오프린팅은 의료기기와 복합된 조직공학체제에 해당하는 품목으로 세포치료제로 분류하는 것이 타당하다. 식약처는 세포 기반의 3D 바이오프린팅의 안전성과 유효성을 평가하는 가이드라인을 마련하여 올해 12월 정도에 발표할 예정이다. 이 과정에서도 많은 전문가의 자문과 의견수렴 과정이 있었다.



국민의 안전과 건강을 위해

김세은: 3D 바이오프린팅 제품을 정의하고 의약품으로 분류하는 것은 규제의 시작이다. 한편으로는 규제의 해소이기도 하다. 분류와 관리 주체가 명확해지면, 제품 개발 시 애로 사항을 상담하는 창구가 생기기 때문이다. 제품별로 다양한 교육과 상담을 제공하는 지원사업도 운영한다. 품목별 가이드라인도 제공한다.

김성원: 아무리 기술이 뛰어나도 산업화까지 이어지려면, 3D 바이오프린팅 등 첨단 융복합 의료제품 이식 수술 등의 치료 행위와 제작 비용 등이 고려되는 제도의 뒷받침이 반드시 필요하다고 생각한다. 그러면 더 많은 국민들이 우수한 의료기술로 치료받고, 건강한 삶을 만드는 데에 도움이 되리라고 본다.

김세은: 교수님께서 말씀하신 부분을 식약처 등 규제기관도 충분히 인식하고 있다. 개발 단계의 제품을 초기부터 규제의 틀로 가두는 게 아니라, 품목 특성에 맞는 요건을 안내하고 최종적으로 안전하고 유효한 제품이 개발되도록 지원하는 역할을 하는 것이 협의체의 목적이다.

이런 점에서 개발단계 제품의 방향을 제시하고, 개발의 시행착오를 줄이도록 노력하겠다. 앞으로도 혁신제품의 개발현황과 산업계와 연구계의 요구를 파악하고, 여러 부처와 전문가들의 도움을 받아서 신속하게 준비하도록 할 생각이다.

김세은 연구관 | 식품의약품안전처 바이오심사조정과
서울대학교 약학대학 학사, 석사, 박사 과정을 거쳐, 식품의약품안전처 의약품, 한약(생약)제제, 바이오의약품 분야 허가심사 경력을 바탕으로 현재는 식품의약품안전처 바이오심사조정과에서 일하고 있다.

김성원 교수 | 가톨릭대학교 서울성모병원
가톨릭대학교 의과대학 의학사, 의학석사, 의학박사를 거쳐, 이비인후과 전문의 취득했다. 현재는 가톨릭대학교 서울성모병원에서 일하고 있다.

글_남은선



정책인터뷰

위생용품 안전관리를 위한 위생용품관리법 소비자위해예방국 위생용품·담배관리팀 김혜정 연구관

2017.11.10

일상에서 자주 쓰이는 일회용 수저, 화장지, 빨대 등은 어떻게 관리되고 있을까요? 삶과 가까운 만큼 세심하게 관리가 필요한 위생용품. 식품의약품안전처가 국민의 위생 수준을 향상하고, 국민의 건강 증진에 기여하기 위해 「위생용품관리법」을 내년 4월 19일부터 시행합니다. 소비자위해예방국 위생용품·담배관리팀 김혜정 연구관에게 자세한 관련 내용을 들어보았습니다.

Q1. 「위생용품관리법」이 제정된 배경과 이유가 궁금합니다.

국민의 생활과 밀접한 품목으로서 식품 섭취와 관련 있는 일부 제품은 「공중위생법」에 따라 위생용품으로 분류하고 관리해왔어요. 하지만, 「공중위생법」이 1999년에 폐지됨에 따라 제도 운영상 불합리한 점이 있거나, 환경 변화에 따른 개정 사유가 발생해도 이를 개선 및 보완할 수 없었고, 위생용품을 체계적으로 관리하기 어려웠습니다. 키친타월이나 핸드페이퍼 같은 제품은 소관법률이 없어 안전 관리가 되지 않는 문제점이 있었고, 기저귀, 화장지 등의 경우에는 안전관리 체계를 정비하여 현재보다 관리를 강화해야 할 필요성도 있었습니다.

이에 따라 개인위생과 공중보건을 위해 사용하는 위생용품에 대한 안전관리를 강화해 국민의 위생 수준을 향상하고 건강 증진에 기여하기 위해, 올해 4월 「위생용품관리법」이 제정되었고 내년 4월 19일부터 시행됩니다.

Q2. 위생용품에는 어떤 것들이 포함되나요?

「위생용품관리법」에서는 세척제, 행굼보조제, 위생물수건, 일회용 제품(컵, 숟가락, 젓가락, 포크, 나이프, 빨대, 행주, 타월, 종이냅킨, 이쑤시개, 면봉, 기저귀), 화장지, 식품접객업소에서 손을 닦을 용도 등으로 사용하도록 포장된 물티슈 등 17개 종류가 지정됐어요. 이외에도 보건 위생을 확보하기 위해 특별히 관리해야 하는 용품은 위생용품으로 추가로 지정해 관리할 계획입니다.

위생용품의 종류



Q3. 「위생용품관리법」이 시행되면 안전관리를 위해 어떤 제도가 도입되나요?

위생용품의 제조·수입·위생 처리와 관련한 사전·사후 관리를 위해 영업신고, 수입신고, 위생교육, 기준·규격, 표시, 자가품질검사, 행정처분 및 위반 사실 공표 등의 안전관리 정책을 도입합니다. 위생용품을 제조하려는 사람은 시설을 갖추어 시·군·구에 위생용품제조업 영업신고를 하고, 세척제 등 일부 제품에 대해서 품목제조보고를 해야 해요.

위생용품을 수입하려는 사람은 지방식약청에 위생용품수입업 영업신고를 하고, 수입 제품은 통관 전에 수입 신고 및 검사를 거쳐야 합니다. 또한, 영업자는 매년 위생교육을 받고 품질관리를 위한 검사를 해야 하며, 기준규격이나 표시기준에 맞지 않는 제품은 판매할 수 없습니다. 위생용품제조업이나 위생물수건처리업 영업자는 매년 생산 및 처리 실적을 관청에 보고해야 하고요.

위생용품관리법령에서 정한 사항을 위반하면 위반행위의 경중이나 위반 횟수에 따라 행정처분을 받게 됩니다. 기준규격 위반 등으로 위생용품이 압류 및 폐기되거나 영업 정지나 영업소 폐쇄 처분을 받은 경우 관할관청의 홈페이지 또는 일간신문에 업소명, 대표자 성명, 제품명 등이 공표됩니다. 그 외에 위생용품 안전관리 제도는 「위생용품관리법」(법률 제14837호)에 규정되어 있으며 법제처 국가법령정보센터에서 확인할 수 있습니다.

「위생용품관리법」 시행을 준비하세요!

1. 다음 품목에 적용됩니다

세척제, 행굼보조제, 위생물수건, 일회용 이쑤시개, 일회용 종이냅킨, 식품접객업소용 물티슈, 일회용 컵, 일회용 숟가락, 일회용 젓가락, 화장지, 일회용 면봉(어린이용, 성인용), 일회용 기저귀(어린이용, 성인용), 일회용 포크, 일회용 나이프, 일회용 빨대, 일회용 행주, 일회용 타월

2. 제조하려면?

관할 시·군·구청에

- 위생용품 제조업 영업신고와 품목제조보고(일부 품목)를 하세요
- 정기적으로 자가품질검사를 하고, 매년 생산실적보고를 해야 합니다

3. 수입하려면?

관할 지방식약청에

- 위생용품 수입업 영업신고를 하세요
- 위생용품을 수입할 때마다 수입신고를 하여 검사를 받아야 합니다

4. 위생물수건처리업을 하려면?

관할 시·군·구청에

- 위생물수건 처리업 영업신고를 하세요
- 정기적으로 자가품질검사를 하고, 매년 위생처리실적보고를 해야 합니다

5. 모든 영업자는?

- 매년 위생교육을 받아야 합니다
- 위생용품의 기준규격과 표시기준을 지켜야 합니다

Q4. 내년 4월 19일 시행을 대비하여 식약처에서는 어떤 준비를 하고 있나요?

「위생용품관리법시행령」과 「위생용품관리법시행규칙」, 관련 고시 등 위생용품 안전관리를 위한 하위규정을 마련하고, 영업신고, 수입신고 등 민원을 인터넷으로 접수하고 처리하기 위한 전산시스템을 구축하는 등 안전관리 기반을 마련하고 있습니다. 참고로 「위생용품관리법시행령」 제정안과 「위생용품관리법시행규칙」 제정안은 지난 9월 29일에 입법 예고되어 의견을 수렴하고 있으며 의견 제출 기간은 11월 28일까지입니다. 입법 예고된 내용은 식약처 홈페이지(www.mfds.go.kr -> 법령·자료 -> 입법·행정예고)에서 확인할 수 있습니다.



Q5. 입법예고된 「위생용품관리법시행령」 제정안과 「위생용품관리법시행규칙」 제정안의 주요 내용은 무엇인가요?

「위생용품관리법시행령」 제정안에서는 손을 닦는 용도 등으로 사용하도록 포장된 건티슈로서 최종 단계에서 물을 첨가해 사용하는 제품과 현재 의약외품으로 관리되지 않는 일부 일회용 팬티라이너 제품을 위생용품으로 추가 지정했어요. 또한 세척제, 행굼보조제, 일회용 기저귀, 일회용 팬티라이너, 식품접객업소에서 손을 닦는 용도 등으로 사용하도록 포장된 물티슈를 품목제조보고 대상으로 지정했으며, 위생용품 법령 위반 시 과징금 산정 및 과태료 부과에 관한 사항도 규정했습니다.

「위생용품관리법시행규칙」 제정안에서는 위생용품제조업, 위생용품수입업, 위생물수건처리업에 대한 시설기준을 구체적으로 명시하고 영업신고, 품목제조보고, 수입신고 등에 관한 절차와 영업자 준수사항, 자가품질검사, 위생교육, 표시기준, 행정처분기준, 수수료 등에 대한 사항을 규정했어요. 참고로, 「위생용품관리법시행령」 제정안과 「위생용품관리법시행규칙」 제정안은 입법예고를 통해 의견을 수렴하고 있으므로 입법절차를 거치는 과정에서 변경될 수 있습니다.

Q6. 「위생용품관리법」을 시행하기 위한 식약처의 향후 계획은 어떻게 되나요?

「위생용품관리법시행령」과 「위생용품관리법시행규칙」 제정을 위한 입법절차를 조속히 마무리해서 내년 2월에는 시행령과 시행규칙을 제정 및 공포할 예정입니다. 또한 「위생용품의 기준 및 규격」, 「위생용품의 표시기준」 등 위생용품 관련 고시 제정안을 올해 11월 중에 행정 예고해 입안절차를 진행할 것이며 시행령, 시행규칙과 마찬가지로 내년 2월에 제정 및 고시할 예정입니다.

아울러 영업자 등을 대상으로 전국 권역별 설명회를 개최하여 새로 도입되는 제도에 대해 교육할 것입니다. 수입 신고 등의 민원을 처리하기 위해 구축하는 시스템 개발도 신속히 완료하고, 시범운영을 거쳐 시스템 사용에 불편함이 없도록 준비하여 내년 4월 19일 위생용품관리법령 시행에 차질이 없도록 할 예정입니다.

김혜정 연구관 | 식품의약품안전처 소비자위해예방국 위생용품·담배관리팀
현재 위생용품 및 담배 관련 안전 관리를 위해 힘쓰고 있다.

식의약큐레이션

보습을 위한 생활 습관

2017.11.10



환절기는 여러모로 면역에 신경 쓰게 되는 계절입니다. 급격한 날씨의 변화와 큰 일교차, 실내외의 온도 차이 등으로 면역력이 떨어지고, 감기와 같은 외부 바이러스와 질병에 노출되기 쉽죠. 또한, 우리나라는 시베리아 기단의 영향으로 한랭건조한 겨울을 보내게 되기 때문에, 추위와 함께 날씨가 부쩍 건조해지곤 합니다. 이러한 환절기에는 난방 못지않게 중요한 것이 있습니다. 바로 보습입니다.

피부 건강, 수분 유지로 지키세요

보습이라 하면 보통 미용 목적의 피부 관리를 먼저 떠올리기 쉽습니다. 하지만 피부 속 수분을 지켜야 하는 이유는 미용 목적뿐만 아니라 건강을 지키기 위해서이기도 해요. 피부 속 수분은 피부 건강과 밀접한 관련이 있습니다. 얼굴뿐만 아니라 몸 전체 피부가 수분의 영향을 받기 때문입니다.

수분이 부족해지면 피부 보호막이 손상되어 피부가 거칠어지고 건조해집니다. 사람의 피부에서 가장 바깥쪽인 표피층은 각질을 생성하는데요. 이 각질층에 적당한 수분이 포함되지 않으면 각질의 생성과 처리, 보호 역할이 제대로 이뤄지지 않게 됩니다. 이 경우 각질이 과도하게 쌓이거나, 건선이나 아토피 등 피부 질환을 앓을 수 있습니다. 건강한 환절기를 나기 위해서는 보습이 필수적인 것이죠. 그렇다면 보습을 위한 생활 습관에는 어떤 것들이 있을까요?

식품으로 수분 공급하기

우선, 수시로 물을 마시는 것이 좋습니다. 세계보건기구(WHO)는 하루에 물 섭취 권장량인 1.6~2리터를 마시면 피부에 수분을 효과적으로 공급할 수 있다고 발표했습니다. 물 뿐만 아니라 수분을 많이 함유한 과일이나 채소를 섭취하는 것도 좋은 방법입니다.



가습기, 젖은 빨래로 실내 습도 높이기

실내습도를 유지하는 것도 중요합니다. 환절기에는 추위를 막기 위하여 창을 닫고 난방기를 가동하는 경우가 많아요. 하지만 이는 실내 공기를 건조하게 만드는 행동입니다. 따라서 창문을 열어 환기하고 실내에서는 가습기 및 젖은 빨래 등을 활용해 실내 습도를 높여야 해요. 실내 습도는 50~60%가 적당합니다.

자외선 차단제 바르기

자외선 차단에도 신경 써야 해요. 자외선 또한 피부 속 수분을 빼앗아가는 요소이기 때문입니다. 환절기에는 날씨가 추워서 자외선에 신경을 덜 쓰게 됩니다. 그러나 가을철과 겨울철에도 다른 계절 못지않게 자외선의 공격을 많이 받아요. 특히 눈이 온 날에는 하얀 눈이 자외선을 반사해서 피부가 손상되고 수분이 손실될 수 있습니다. 이를 방지하기 위해서는 자외선 차단제를 꼼꼼하게 발라 자외선 차단에 신경을 써야 합니다. 또한 오전 10시에서 오후 4시 사이는 자외선이 가장 강한 시간대이기 때문에 야외 활동을 자제하는 것이 좋습니다.



피부 유형과 사용 부위에 맞는 보습제 사용하기

보습제로 수분을 공급해주는 것도 좋은 방법입니다. 보습제는 크게 각질층에 수분을 직접 공급하는 습윤형과 피부 속 수분 손실을 막는 밀폐형으로 나뉘는데요. 최근 출시되는 보습제 중에는 두 유형이 혼합된 제품도 있어요. 보습제를 선택할 때는 피부 유형과 사용 부위에 따라 적절한 제품을 골라 사용하세요. 보습제는 너무 뜨겁지 않은 물로 세안이나 목욕을 한 후 물기가 남아있을 때 바르는 것이 효과적입니다. 또한 적은 양을 여러 번 나누어 발라 보습제가 피부에 충분히 흡수되도록 하는 것이 좋습니다.

환절기는 면역력이 떨어지기 때문에, 건강 관리에 있어 까다로울 때이죠. 한 계절을 건너 새로운 계절로 다가가는 과도기이기도 합니다. 보습을 위한 생활 습관을 잘 지켜 촉촉한 피부를 만든다면, 더 건강한 몸과 함께 새로운 계절의 풍경을 만날 수 있지 않을까요.



글_박수현 | 블로그 기자단 '식약아리아' 5기

국어국문학 전공자로서 요리, 음식, 글쓰기에 관심이 많다. 우리나라의 식품, 의약품에 대한 다양한 정보와 궁금증을 '글'로써 전하고자 한국식품연구원 블로그 기자단을 거쳐, 식약처 블로그 기자단 '식약아리아' 5기로 활동하고 있다.

나도 박사

열린마루 11월호

2017.11.10

부쩍 날씨가 쌀쌀해진 요즘입니다.
몸과 마음 모두 건강한 겨울을 보내기 위해
<열린마루>가 함께 하겠습니다.

이번 호 '나도 박사'는 11월호 전체 콘텐츠에 관한 퀴즈입니다!
12명의 당첨자를 추첨해 2만 원 상당의 선물을 드립니다. (다음 호에서 발표)

지난 호 '나도박사' 당첨자를 발표합니다!

김숙* / 이정* / 유근* / 손웅* / 장만* / 이철*

최희* / 이소* / 김은* / 윤선* / 유진* / 배미*



나도 박사 열린마루 **11월호**

시작하기

질문1

「위생용품관리법」이
내년 4월 19일부터 시행된다.



확인

* 정답을 클릭한 후 확인버튼을 눌러주세요

질문1

「위생용품관리법」이
내년 4월 19일부터 시행된다.



정답 O

국민의 위생 수준을 향상하고, 국민의 건강 증진에 기여하기
위해 「위생용품관리법」을 내년 4월 19일부터 시행한다.
일회용 컵, 일회용 수저, 일회용 행주, 종이냅킨 등
17개가 관리 대상으로 지정됐다.

확인

* 정답을 클릭한 후 확인버튼을 눌러주세요

질문2

감기와 독감의 원인은 같다.



확인

* 정답을 클릭한 후 확인버튼을 눌러주세요

질문2

감기와 독감의 원인은 같다.



정답 X

감기의 원인은 리노바이러스와 아데노바이러스 등
100가지가 넘는 바이러스이다. 반면, 독감의 원인은
인플루엔자라는 한 가지 바이러스이다. 그래서, 감기는
예방 백신을 만들 수 없지만, 독감은 백신을 만들 수 있다.

확인

* 정답을 클릭한 후 확인버튼을 눌러주세요

질문3

탄산수에 식품 또는
식품첨가물을 가한 것도 탄산수이다.

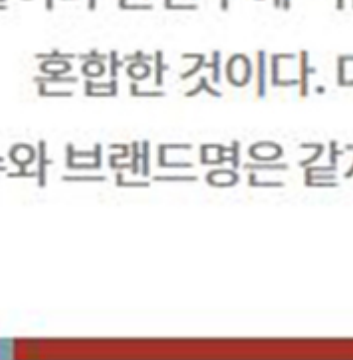


확인

* 정답을 클릭한 후 확인버튼을 눌러주세요

질문3

탄산수에
식품첨가



정답 X

탄산수는 천연적으로 탄산가스를 함유한 물, 혹은 물에 탄산가스를 첨가한 음료이다. 반면, 탄산음료는 물이나 탄산수에 식품 또는 식품첨가물, 그리고 탄산가스를 혼합한 것이다. 대표적으로 사이다와 콜라가 있으며, 탄산수와 브랜드명은 같지만 천연향이 첨가된 탄산음료 형태도 있다.



확인

* 정답을 클릭한 후 확인버튼을 눌러주세요